

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

Free Online Magazine

ฉบับที่ ๐๙๘
๘ ก.ค. ๕๓

ธรรมะสำหรับคนยุคใหม่ ท่องดูได้ตลอดเวลา

<http://www.dharmamag.com/>

ธรรมะจากพระผู้รู้	๗
ไดอารี่หมอดู	๑๑
ดั่งตถุณวิไลสนา ฉบับเปิดกรุ	๑๕
ยารักษาใจ	๑๗
อนาคตความสุข ► เรื่องบอล เรื่องโลก เรื่องกลมๆ	๒๑
สัพเพเหระธรรม ► แผนสอง ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๑	๒๔

ธรรมะใกล้ตัว

dharma at hand

ที่ปรึกษาและผู้จุดประกาย: ศรินย์ โมตรีเวช

หัวหน้าบรรณาธิการ

จากใจบ.ก.ใกล้ตัว: เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์

ธรรมะจากพระผู้รู้: ชนินทร์ อารีหนู

ไดอารี่หมอดู: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

โหรา (ไม่) คาใจ: จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ

กวีธรรม: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

คำคมชวนคิด: ศิราภรณ์ อภิรัฐ

สัพเพเหระธรรม: ชนินทร์ อารีหนู

ธรรมะจากคนสู้กิเลส: ฌัฏฐิรา ปนิทานเต

ของฝากจากหม่อ: พริม ทัพวงศ์

แง่คิดจากหนึ่ง: เกสรา เต็มสินวานิช

นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ: จรินทร์ธร

ธนชัยหิรัญศิริ

พาเที่ยว เขียวธรรมะ: เกสรา เต็มสินวานิช

ธรรมะกับไลฟ์สไตล์: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

รูปชวนคิด: รัชฎา ดวงมณี

กองบรรณาธิการ: กนกเรขา กฤษฎาภิรักษ์

กานต์พัทธ์ รัชพันธ์ • กิษรา รัตนากิจิต

จรินทร์ธร ธนชัยหิรัญศิริ • ชนินทร์ อารีหนู

ณัฐชญา บุญมานันท์ • ฌัฏฐิรา ปนิทานเต

ณัฐพร สกุลอุทัยศักดิ์ • ปรียาภรณ์ เจริญบุตร

ปิยมงคล ไซติกเสถียร • พรภาพรรณราย

มัลลิกะมาลย์ ทองเยี่ยมมาศ

พรหมเนตร สมรักษ์ • พิจิตรา ไตรวิชัย

พิทา จารุพูนผล • พริยสณฑ์ อุบลวัตร

มยุรฉัตร พงษ์ผาตินันท์ • เมธี ตั้งตรงจิตร

เขียวลักษณ์ เกิดปราโมทย์ • วรางคณา บุตรดี

วิบุรณ์ศักดิ์ ใจภักดี • วิมล ถาวรวिकास

วิมุตติยา นิวาตังบกข • ศदानัน จารุพูนผล

ศศิธร ศิวะนันท์ทากรณ์ • ศิราภรณ์ อภิรัฐ สม

เจตน์ ศฤงคารรัตน์ • สารินี สาณะเสน สิทธิ

นันท์ ชนะรัตน์ • สุปราณี วอง

อณัญญอร ยิ่งชล • อนัญญา เรืองมา

อมรา ตั้งบริบูรณ์รัตน์ • อัจฉนา ผลานุวัตร

ฝ่ายรวบรวมบทความ: สิทธินันท์ ชนะรัตน์

ฝ่ายสื่อสารเสียงอ่านนิตยสาร: อนุสรณ์ ตรีโสภา

ฝ่ายสื่อเว็บไซต์: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ไพสิน ลายสนธิเสริกุล • กฤษฎา อักษรวงศ์

ฝ่ายสื่อ Word: พริยสณฑ์ อุบลวัตร

ฝ่ายสื่อ PDF: บุญยศศักดิ์ อีรวงศ์กิจ

เกียรติภูมิ จารุเสน

ฝ่ายระบบ Send mail: สมเจตน์ ศฤงคารรัตน์

ภาพปก: กวิน ฉัตรานนท์

และทีมงานอาสาท่านอื่นๆ อีกจำนวนมาก

โลกที่น่ากลัว

คือโลกที่ไม่มีใครฟังใคร

เพราะมันแต่เอาใจใส่เสียงปีศาจในตน

ประจักษ์คอยดูว่านายท่านอยากได้อะไร

ต้องการให้พูดอะไรออกไป

บังคับให้ทำอะไรทันที

โดยไม่ต้องมีสำนึกผิดชอบชั่วดีสักอัน

โลกที่น่ากลัว

คือโลกที่ไม่มีใครฟังหัวใจตัวเอง

อย่าว่าแต่จะให้ได้ยินเสียงเทวดาในตน

เพราะมันแต่ฟังเสียงเรียกร้องจากโลกมาอย่า

ตามหาภาพและเสียงยวนยั่ว

หวาดกลัวแต่จะตกยุค

ได้เป็นสุขต่อเมื่อจุ่มหัวลงในอ่างน้ำเมา

และโศกเศร้าถ้าต้องจำใจลืมตาดูความจริง

โลกที่น่ากลัว

คือโลกที่ผู้คนหน้ามืดตามัว

หวาดกลัวกันและกันเมื่อเข้าใกล้

ระวังว่าใครจะเข้าชกจากด้านหน้า

ระแวงว่าใครจะแทงมาจากข้างหลัง

ไม่ต้องถามหาว่าจิตสำนึกอยู่ที่ไหน

ใครมือยาวสาวได้สาวเอา

ใครพลาดล้มเป็นต้องจมดินด้วยรอยเหยียบซ้ำ

โลกที่น่ากลัว

คือโลกที่ผู้คนเลิกไหว้พระไหว้เจ้า
เพราะเกรงโดนหลอกให้ไหว้อัลซีแทนผู้ทรงศีล
แต่ที่หันไปไหว้ผีสามแม่มางโง่งกลับไม่หวั่น
เพราะเชื่อว่าการลั่นอบน้อมต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์
ของจริงจะยิ่งใหญ่ได้ต้องมองไม่เห็น
ความเกรงกลัวสิ่งมองไม่เห็นด้วยตาเท่านั้น
จึงจะได้ชื่อว่าเป็นศรีเมศลอันไพบุลย์

โลกที่น่ากลัว

คือโลกที่ใครต่อใครพร้อมใจกันเลิกศรัทธาความดี
ปิดใจฟังเสียงสวรรค์
หันหลังให้ประตุนิพพาน
เพราะไม่มีใครจริงจังให้ดู
มีแต่กุศโลบายคนอื่นให้เห็น
กำลังใจออกตัวก้าวแรกจะมาแต่ไหน
แล้วใครจะเป็นคนเริ่มต้นก่อนได้

โลกที่น่ารัก

คือโลกที่ไม่มีใครเอาตัวกับโลกที่น่ากลัว
ไม่ต้องมัวรอใครนำ
ไม่ต้องผลัดให้ใครทำก่อน
เริ่มจากความมีแก้ไข
ยืนอยู่ข้างหัวใจสีขาวแห่งตน
ราวกับไม่มีอาญาใดมาขวางได้

โลกที่น่ารัก

คือโลกที่คนพร้อมจะฟังคน
และพูดกับคนอย่างคน
ใจจดใจจ่อกับคำดี

พากันมีใจเป็นธรรม
สรวรรคบนดินจะปรากฏ
นรกหลังตายจะหายสูญ

อัญเชิญพุทธคุณประดิษฐาน ณ โลกนี้
ด้วยคำสอนและการปฏิบัติตามพุทธพจน์ เทอญ.

ดังตฤณ กรกฎาคม ๕๓

เรื่องน่าสนใจประจำฉบับ

แม้จะภวนาระหว่างวันแล้ว
แต่การปฏิบัติในรูปแบบก็มีความสำคัญไม่แพ้กัน
อยากทราบประโยชน์ของการปฏิบัติในรูปแบบ
ติดตามได้ที่คอลัมน์ “ธรรมะจากพระผู้รู้” ค่ะ
นอกจากนี้ “หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชโช”
ยังเมตตาสอนวิธีแอบดูกิเลสที่ชื่อว่า ‘ราคะ’ ให้อยู่ระยะ (^^)

ต่อกันที่คอลัมน์ “ดังตฤณวิสัชนา ฉบับเปิดกรุ”
ฉบับนี้ จะพาคุณผู้อ่านไปรู้จักกับความหมายของ
“อนิจจสัญญาและอนัตตสัญญา” ค่ะ

เชื่อว่าหลายท่านคงเคยได้ยินคำว่า “กรรมบังตา” กันมาบ้างใช่ไหมคะ

คอลัมน์ “ไดอารี่หมอดู” ฉบับนี้
มีเรื่องราวของสาวที่ถูกกรรมบังตาในเรื่องรักๆ มาเล่าสู่กันฟัง
เมื่อพบว่าหนุ่มที่เข้ามาใกล้ชิด ชักไม่ค่อยน่าไว้วางใจ
“หมอฟีร์” จะมีคำแนะนำให้ลูกค้าสาวอย่างไร
ติดตามอ่านได้ในฉบับเลยคะ

ข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ

- ขอเชิญชาวสุรินทร์และผู้สนใจ
ร่วมฟังธรรมเทศนา จากหลวงพ่อบราโมทย์ ปาโมชฺโช
ณ วัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์
ในวันอาทิตย์ที่ ๑๑ ก.ค. ๒๕๕๓ เวลา ๑๖.๐๐ น. ค่ะ
- ส่วนใครที่ไม่สะดวกเดินทางไปสุรินทร์
ในวันอาทิตย์ที่ ๑๘ ก.ค. ๒๕๕๓
หลวงพ่อบราโมทย์ แสดงธรรมเทศนา ณ ศาลาลุงชินเช่นเคยค่ะ (^_^)
- เพิ่มความสะดวกอีกหนึ่งช่องทาง
สำหรับผู้ที่ต้องการหนังสือนิตยสาร “จิตจักรพรรดิ” ของคุณดังตฤณค่ะ
ขณะนี้ สามารถสั่งซื้อหนังสือออนไลน์ผ่านเว็บไซต์ได้แล้ว
ในราคาพิเศษ ๘๙ บาทเท่านั้น
ผู้สนใจ ขอเชิญสั่งซื้อกันได้ ที่เว็บไซต์นี้ค่ะ ^_^
http://www.shoppingatall.com/index.php?lay=show&ac=cat_show_pro_detail&cid=4898&pid=139108



พบกันใหม่พฤษภาคม
ที่ www.dlitemag.com นะคะ
สวัสดีค่ะ (^_^)

สารบัญ ↩

พระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชฺโช

ถาม: หลวงพ่อแนะนำให้มีกัมทำในรูปแบบทุกวัน อยากทราบว่าในการทำในรูปแบบมีประโยชน์อย่างไรบ้างคะ

ที่หลวงพ่อบอกให้ทำในรูปแบบบ้าง ทำในรูปแบบจะได้หลายอย่างเลย
อย่างแรก...ถ้าเราตั้งใจจะทำ แล้วทำทุกวัน เราได้บาร์มีที่ชื่อ “อธิษฐานบาร์มี”
อันที่สอง เราได้ “ขันติ” นะ

เราต้องทนนะในการทำ ได้บาร์มีตั้งหลายตัว

เรามีความเสียสละ เสียสละความสุขอย่างโลภๆ มาหัดภาวนา

เป็น “เนกขัมมบาร์มี” นะ

แทนที่เอาเวลาไปดูหนัง ฟังเพลง

เอาเวลามาภาวนาก็เป็น “เนกขัมมบาร์มี” เหมือนกัน

ไม่ถึงต้องขนาดไปบวชหรือ ขณะนั้นนอกจากกามชั่วครั้งชั่วคราว

๕ นาที ๑๐ นาที ก็เนกขัมมน้อยๆ

เสียสละก็เป็น “ทาน”

เสียสละความสุข ความสบายของตัวเอง เพื่อจะเอาธรรมะ

กล้ำสละ เป็น “ทานบาร์มี”

มีบาร์มีหลายตัวนะ

ฉะนั้นเราหัดทุกวันนะ ทำในรูปแบบบ้าง

ทำไปเรื่อยๆ เราจะได้อะไร

นอกจากได้บาร์มีหลายตัวแล้ว สติเราจะเร็วขึ้น

เพราะเวลาเราทำในรูปแบบนี้ บางทีจิตก็หลงไป จิตเผลอไป

พอจิตเผลอไป จิตหลงไปนะ

ไปคิดนึกปรุงแต่ง เกิดกิเลสโน้น กิเลสนี้ แทรกเข้ามา

เราคอยรู้ทันไปเรื่อย

ต่อไปไม่ว่าอะไรเกิดขึ้นในกาย อะไรเกิดขึ้นในใจ
รู้ได้เอง ไม่ต้องเจตนาจะรู้
มันรู้ได้เอง นี่เรียกว่าได้ “สติ” แล้ว
เราทำในรูปแบบไปนะ พุทโธไป รู้ทันจิตไป
หายใจไปรู้ทันจิตไป ดูท้องพองยุบ รู้ทันจิตไป
เดินจงกรม รู้ทันจิตไป
ถ้าจิตไหลแล้วรู้ จิตไหลแล้วรู้
จิตก็จะตั้งมั่นขึ้นมา จะได้อะไร ได้ “สมาธิ”
สมาธิคือความตั้งมั่นของจิต
จิตจะตั้งมั่นขึ้นมาเป็นผู้รู้ ผู้ดูนะ
เป็นผู้รู้ตัวน้อยๆ เล็กๆ เป็นขณะๆ ไป
ผู้รู้ตัวน้อยๆ เป็นขณะๆ นี่เรียกว่า “ขณิกสมาธิ” สมาธิเป็นขณะๆ
ถ้ามีขณิกสมาธิก็ทำมรรคผลนิพพานให้เกิดขึ้นได้

สวนสันติธรรม

๒๗ มิถุนายน ๒๕๕๓

ถาม - ขอให้หลวงพ่อกำหนดชี้แนะวิธีการสังเกตสภาวะธรรม โดยเฉพาะราคะซึ่ง
ดูยากกว่าโทสะคะ

เครื่องมือในการสู้กิเลสนี้มีทั้งศีล มีทั้งสมาธิ มีทั้งปัญญา
สู้กิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด
เพราะฉะนั้นถ้าฟังสู้้อย่างละเอียดนะ สู้ไม่ไหวจริงหรือ
ค่อยๆ ฝน ค่อยๆ เกลา แหะ แหะ กิเลสเกิดแล้วรู้ กิเลสเกิดแล้วรู้
ถ้ามันรู้ได้ก็ดีสิ ส่วนมากมันนานๆ รู้ทีนึง
เวลาที่เหลืออนะ ออกุศลหยาบๆ เอาไปกิน
แต่ถ้าฝึกไปจนชำนาญนะ จนสติอัตโนมัติแล้ว
ศีลมันเกิดขึ้นเองนะ สมาธิเกิดขึ้นเองเลย ไม่ต้องรักษาแล้ว มีขึ้นมาเอง

แต่ก่อนจะมีขึ้นมาเองเนี่ย ต้องสร้างมันไว้ก่อน เป็นเครื่องอาศัยไว้ก่อน
ยังงี้ก็อย่าทำชั่วก็แล้วกัน

พอถึงขั้นเจริญปัญญาเราจะไม่กดขี่ทางใจแล้ว

กิเลสเกิดขึ้นมาไม่หาทางละแล้ว ไม่หาทางข่มนะ

แต่ความชั่วใดๆ กิเลสใดๆ ผุดขึ้นในใจ ให้มีสติรู้ทัน

เราจะเห็นเลยว่ากิเลสเกิดแล้วก็ดับไป เกิดแล้วก็ดับไป

ไม่เฉพาะกิเลสหรือที่เกิดแล้วดับ กุศลเกิดแล้วก็ดับด้วย

ทุกอย่างมีแต่เกิดแล้วดับ เกิดแล้วดับ นี่เรียกว่าเจริญปัญญา

แต่ถ้าปัญญาล้าหน้านะ ก็คิดเอาเองว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ ทุกอย่างว่างเปล่า

ทำชั่วอะไรก็ได้เพราะว่าไม่มีตัวเรา นี่คิดเอาเอง

คิดเอาเองไม่ได้หรอก จิตก็ยังทุกขอยู่ ต้องภาวนานะ

มีสติรู้กาย มีสติรู้ใจบ่อยๆ รู้ไปเรื่อย ใจค่อยสะอาดสะอ้านขึ้นเรื่อยๆ

กิเลส ที่แรกเราจะหัดภาวนาใหม่ๆ นะ ต้องเห็นกิเลสหายๆ

เช่นโทสะแรงๆ เกิดขึ้นถึงจะมีสติรู้ทัน ต่อไปขัดใจเล็กๆ ก็มีสติรู้ทันแล้ว

ราคะก็ดูยากขึ้นไปอีก ราคะเป็นความโลภในใจ

พวกเราดูออกไหมว่าใจเรามีราคะเกือบตลอดเวลา ดูออกไหม

ราคะอะไร เช่น มันคันนอยากเกา ไม่เห็นว่าอยากเกา

มันเมื่อยนอยากขยับ ไม่เห็นว่าอยากขยับ

ได้ยินเสียงอะไรก็องแก้งอยู่ข้างหลัง อยากดู ไม่รู้ว่าอยากดู

ความอยากที่จะดู อยากฟัง อยากได้กลิ่น อยากได้รส

อยากกระทบสัมผัสทางกาย อยากรู้เรื่องทางใจ

ความอยากทั้งหลายทั้งปวงนี้เป็นโลภะ เป็นตัณหาทั้งนั้นเลย

เห็นไหมความอยากก็เกิดทั้งวันแหละ

นั่งๆ อยู่รู้สึกไหม เดี๋ยวก็อยากเกา เดี๋ยวก็อยากขยับ

ได้ยินใครเขาพูดไหม เขาส่งการบ้าน อยากดู

ยังไม่ทันจะมึนส่งการบ้านเลย เขาส่งไมค์ ยังอยากรู้เลยว่าไมค์ไปถึงไหนแล้ว

ความอยากมันละเอียดยลออนะ

เนี่ยเราค่อยๆ มีสติเราจะเห็นเลย ใจมีแต่ความอยากทั้งวันเลย
ความหลงนะมีทั้งวัน แต่ดู้ยาก ยาก
โทสะเนี่ย นานๆ แทรกขึ้นมาที
ราคะก็ละเอียดยขึ้น ดูยากขึ้น
โมหะดูยากที่สุดเลย โมหะเป็นความฟุ้งซ่านของจิต
ความฟุ้งซ่านของจิตทำให้จิตไม่มีคุณภาพที่จะรู้สภาวะธรรม
ตัวอย่างโมหะง่ายๆ นะ เคยได้ยินหลวงปู่ดูลย์บอกไหม
ว่าจิตมันไหลไป จิตมันส่งออกนอก อะใช้อย่างนี้
จิตส่งออกนอกมันหลงนะ แล้วถึงจะได้ส่งออกนอก
ในขณะที่จิตส่งออกนอกนั้นนะ ประกอบด้วยความหลงเสมอ
ถ้าจิตส่งออกนอกคือจิตมีโลภะ มีตัณหาจะ ต้องเกิดร่วมกับความหลง
ถ้าจิตไม่หลง ก็ไม่ส่งออกนอก
พวกเราลองดูสิ เราหลงทั้งวัน รู้สึกไหม
ก่อนจะโลภ เราก็อ่อนก่อน ก่อนจะโกรธ เราก็อ่อนก่อน
หลงอะไรมากที่สุด หลงไปคิด หลงคิดนี่เกิดทั้งวันเลย
สังเกตไหมใจเราแอบไปคิดได้เอง
ค่อยๆ สังเกตไปนะ ใจมันหนีไปคิดได้เอง หนีไปคิดเร็ว เร็ว หนีไปเรื่อยๆ
ดูออกไหม หนีไปคิดแล้ว ไม่ไปหยุดคิดนะ จิตหนีไปคิด
ไม่ได้ฝักห้าม เพราะเราไม่ได้ฝึกให้ตัวเองเป็นคนที่ไม่คิดไม่เป็น กลายเป็นต้นไม้และก้อนหิน
แต่เราฝึกรู้ทัน จิตไหลไปคิดแล้วรู้ทัน จิตไหลไปคิดแล้วรู้ทัน ใจมันจะตื่นขึ้นมา
ใจที่ตื่นขึ้นมาตรงข้ามกับใจที่มีโมหะ ใจที่ตื่น

ใจที่มีโมหะก็หลงไป ไม่รู้สภาวะ

ใจที่ตื่นขึ้นมาก็สามารถรู้กายรู้ใจได้ ใจที่หลงไปก็จะลืมหายลืมหาย
สังเกตดูขณะที่พวกเราหลงไปคิด มีกายเราก็อึดมั่น มีใจเราก็อึดมั่น
เรารู้ทั้งวันเลย

สวนสันติธรรม

๑๘ กันยายน ๒๕๕๒

สารบัญ ←

ไดอารี่หมอดูประจำฉบับที่ ๙๘

โดย หมอผีร์

กรกฎาคม ๒๕๕๓

สวัสดีค่ะทุกคนที่อ่านไดอารี่หมอดู ช่วงนี้หน้าฝนแล้วยังไงดูแลร่างกายตัวเองด้วยนะคะ

วันนี้มีคำสั้น ๆ ที่สะกิดหูตาดหนึ่ง ยังค้างในใจอยู่ค่ะ คือคำว่า “กรรมบังตา” มีใครเคยได้ยินคำนี้บ้างไหมคะ ธรรมชาติของกรรมเวลาจะให้ผล ก็จะมีบางอย่างมาปิดตาให้ผู้ที่จะได้รับผลของกรรมไม่ให้เห็นหรือยังรู้เรื่องกรรมนั้นล่วงหน้าได้

สำหรับบางคนทีร์เคยเห็นมันเป็นลักษณะเหมือนกำบังกันจิตใจไม่ให้เขาสามารถเข้าใจคำพูดที่บอกไปได้ แต่บางคนเห็นชัดเลยว่าแค่คำแนะนำเพียงไม่กี่ประโยคทำให้จิตใจคลายออกได้ง่าย

อาทิตย์นี้มีเรื่องราวของหญิงสาวคนหนึ่ง เธอเป็นผู้หญิงที่เจอวิบากกรรมเรื่องความรักเล่นงานมาหนัก ทุกข์ในความรักแสนสาหัส เจอก็คนต้องเจ้าชู้นอกใจ ไม่นอกใจก็คิดแค่จะคบเธอเล่น ๆ หลังจากทีร์มานเพราะความรักมากมาย เธอก็มีโอกาสดูมาอ่านธรรมะใกล้ตัว ได้สนใจการปฏิบัติธรรม สนใจศึกษาศาสนา มาเรื่อย ๆ คราวที่แล้วแนะนำให้เธอรื้อเริ่มทำบุญเอง แนะนำให้ถือศีลแปดอาทิตย์ หนึ่งวัน เธอทำได้จริงเหมือนที่แนะนำไว้เลยคะ เห็นผลชัดเจนว่าจิตใจเธอไม่ค่อยฟุ้งซ่านในความรัก ว่าจะมีคู่ไม่มีคู่ หรือไม่ค่อยมีความต้องการความรัก รุนแรงเหมือนเก่า มีความสุขได้ด้วยตนเอง ผู้ชายเจ้าชู้ไม่ค่อยเข้าถึงตัวได้เท่าไร

ผลของการถือศีลแปดทำให้มีกระแสสว่างเหมือนสีขาว จะเป็นตัวที่ทำให้จิตใจที่เป็นสิมวังจากการที่เคยคิดลืลล่อสามมาจางลง เพราะศีลอีกสามข้อของศีลแปดที่เพิ่มมาจากศีลห้าที่ต้องรักษาเพิ่มขึ้นนั้น แต่ละข้อจะเป็นการละราคะทั้งนั้น การละราคะ ไม่ได้หมายถึงเรื่องเพศเท่านั้น ยังมีความหมายในลักษณะเรื่องของการติด

สุขติดสบาย เช่น ไม่นอนที่นอนนุ่มหรือการแต่งหน้าทาแป้ง ไม่ฟังเพลง ไม่ดูละครทีวี หลังเที่ยงไม่ทานอาหาร ทานได้แต่น้ำผลไม้บางชนิด การกระทำแต่ละอย่างนั้น เป็นการลดการเสพสุขในกายในใจ แล้วยังฝึกการยับยั้งชั่งใจ ไม่ตามใจกิเลสลงไป ย่อมมีความสว่างที่มีผลทำให้ดึงดูดคนเจ้าชู้เข้ามาในชีวิต ได้น้อยลง หรือจิตจะไม่ชอบคนเจ้าชู้ ผลของการทำบุญเองไม่ต้องพึ่งพาใครนั้น ทำให้ใจเป็นสุขได้จากตัวเองอีก (หัวข้อทำบุญให้มิตนเป็นที่พึ่งแห่งตนมีอ่านเพิ่มเติมในเตรียมสเปียงไว้เลี้ยงตัวเล่มสิบค่ะ)

ถึงแม้เธอจะมีความสุขจากตัวเองมากขึ้น ไม่ว่ารุ่นพี่ชานในรักเท่าเท่า เธอยังมีจุดอ่อนอยู่คือ ค่อนข้างเชื่อใจคนง่าย คุณยังไม่ออกว่ามาดีมาร้าย แต่อย่างน้อยบุญที่เธอสร้างมาตอนนี้เชื่อได้ว่าจะปกป้องให้เธอไม่เจอภัยเวรต่าง ๆ เท่าไหร่ ซึ่งมันก็เป็นอย่างนั้นจริงค่ะ

เธอเล่าให้ฟังว่ามีคนมาจีบเธอคนหนึ่ง แต่ก็ยังไม่แน่ใจว่าเป็นคนดีหรือไม่ดี เอารวันเกิดมาให้ดูด้วย ดวงช่วงนี้ถึงจะดีขึ้นแต่ก็ต้องระวังผู้ชายเจ้าชู้หรือแฟนชาวบ้านอยู่ ดวงผู้ชายคนนี้น่าจะระวังเพราะเจ้าชู้เหมือนกัน เธอเล่าให้ฟังว่า มันก็แปลก ๆ เหมือนกันตั้งแต่คบกันมาไม่เคยเจอกันเลย เขาบอกว่ายังไม่พร้อมจะเจอ ขอเวลาก่อน พี่ฟังแล้วกึ่ง ๆ มันเหมือนกับดวงเลยคือไม่น่าจะโสดเลยถามน้องเขาไปว่าตอนเขากลับบ้านตอนเย็นยังคุยโทรศัพท์ได้ไหม น้องเขาบอกว่าไม่ค่อยได้คุยกัน บอกว่ายังมีเมียแล้วซัวร์ คนอะไรหน้าก็ไม่ให้เจอ บ้านไม่ให้รู้จัก เย็นมาก็คุยไม่ได้กลัวเมียรู้อีก บอกน้องเขาว่าตั้งใจอะคะ มีเมียแล้วเหมือนที่พี่ว่าแหละ จินลองยื่นข้อเสนอว่าไม่ได้แล้ว ต้องพาให้รู้จักที่บ้าน คุยกันได้แบบปกติ ไม่ใช่หลบ ๆ ซ่อน ๆ แนะนำให้เขาต่อรองไปอย่างนี้ ถ้ามีเมียจริงไม่กล้าพาเข้าบ้านเท่าไหร่หรอก นอกจากคนนี้น่ากลัวจริง ซึ่งพี่มีกรณีตัวอย่างของลูกค้าหลายรายที่ถูกหลอกนะคะ

คนที่หนึ่ง มีภรรยาอยู่ในบ้านบอกว่าเป็นแม่ของลูกเล็กกันแล้วอยู่กันเพื่อลูก แต่ความจริงยังไม่เล็กกันขาด

คนที่สองบอกว่าภรรยาที่บ้าน อยู่ไปเพราะมีธุรกิจที่ต้องทำร่วมกัน ลูกที่บ้านไม่ใช่ลูกตัวเองเป็นลูกชู้ พี่ผู้หญิงเขาได้ฟังมาจากปากเมียน้อยว่าสามีเขาหลอกอะไรเข้าบ้าง

คนที่สามเล่าอาทิตยติดต่อกันไม่เคยได้ หายตลอด ทำตัวมีลับลมคมใน บางทีกลางคืนก็ปิดโทรศัพท์

คนที่สี่ ผู้ชายมารับมาส่งทุกวัน แต่กลับเข้าบ้านกลางคืนก็ไม่ค่อยได้คุยกัน บ้านก็ไม่รู้จัก

สามสี่รายเป็นแค่ตัวอย่างของคนที่ต้องเสียใจในความรัก มาเล่าเป็นตัวอย่างให้เราระวังตัวเองว่า คนที่คิดคบหาเราจริงจัง ต้องพาไปให้ผู้ใหญ่รู้จัก ไม่ใช่ทำตัวมีลับลมคมในไม่มีความบริสุทธิ์ใจ

สำหรับคนไหนที่คิดว่าตัวเองดูคนไม่เป็นจริง ๆ คบใครควรให้พ่อแม่พี่น้องหรือเพื่อนรู้จักเขาด้วย จะได้ช่วยดูอีกทาง แต่ก็อย่าไปเชื่อเต็มร้อย ดูนิสัยเขาประกอบไปด้วย รักษาความดีมีศีล ทำบุญไว้ อย่างน้อยแค่ถือศีลห้าอย่างเดียวก็ทำให้เราไม่โชคร้ายได้ เช่น ถ้าเราไม่เคยโกหกใครเลย ก็จะทำให้เราไม่เชื่อคนง่าย การที่เราไม่โกหกเขาใช้ความจริงใจเสมอ ถ้าเขาเป็นคนไม่ดีจริง ความลับไม่มีหรือจะเออะคะ ยิ่งเฝ้าทางก็โผล่มาให้เห็นแน่ะ

ความจริง ความดี ไม่เคยตาย ถ้าวันไหนเสียรู้ว่าเขามีเจ้าของ ต้องรีบใส่เกียร์ถอย ไม่ปล่อยให้ต้องเจ็บซ้ำสอง ท่องไว้เลยนะคะ คนดีต้องมีศีลต้องไม่คนโกหก



รายการวิทยุออนไลน์ “คุยแคะแกระกรรมกับหมอผีร์”

ขอเชิญชวนคุณผู้อ่าน แวะไปร่วมฟังหมอผีร์พูดคุยและคุยแคะแกระกรรมในบรรยากาศสบาย ๆ ที่ www.goodfamilychannel.com นะคะ

ท่านที่สนใจพูดคุยกับหมอผีร์ในรายการ

ส่งคำถามมาได้ที่ diarymordo@hotmail.com นะคะ

หรือติดต่อดูตัวกับหมอผีได้ที่

mor-pee@hotmail.com

๐๘๗-๙๓๔-๗๘๗๑ และ ๐๘๖-๓๐๔-๑๙๒๔

๓๗๙๘/๘๓ หมู่บ้านสรานนท์ ซอยลาดพร้าว ๑๐๑

ถ.ลาดพร้าว แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ

กรุงเทพมหานคร



สารบัญ ←

ถาม - อนิจจสัญญาและอนัตตสัญญาแปลว่าอะไรคะ ช่วยยกตัวอย่างให้ด้วยค่ะ

ปกติสังสารสัตว์จะมีสัญญาวิปลาส

เห็นสิ่งไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่เที่ยง

เห็นสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่าเป็นตัวตน

มีจิตวิญญาณชั้นสูงระดับมนุษย์ขึ้นมา

จึงสามารถใช้ปัญญาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

ล้างสัญญาวิปลาสออกไปได้

เห็นสิ่งไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง

เห็นสิ่งไม่ใช่ตัวตนว่าไม่ใช่ตัวตน

อนิจจสัญญาคือการที่จิตมีอาการจับรู้สภาวะธรรม ที่เข้ากระทบต่างๆ

ว่าล้วนแล้วแต่มีความเปลี่ยนแปลงเป็นธรรมดา

ไม่เกิดความรู้สึกว่าสิ่งนี้แน่นแข็ง มีสภาพคงทนถาวร

ไม่เกิดความรู้สึกว่า ความคิดนี้ของเรา ต่อเนื่อง มีตัวตนยืนยาว

แต่เห็นตามจริงเดี๋ยวนั้น ว่า ผัสสะ ที่กำลังปรากฏ ล้วนเป็นอนิจจัง

(คือไม่ได้มุ่งไปดูอนิจจังของ วัตถุ แต่ดูอนิจจังของผัสสะ

ถ้าเทียบดูในมหาสติสูตรก็คืออายตนะบรรพ)

อนิจจสัญญาแบ่งออกเป็นสองระดับ

ระดับแรกเพราะนึกคิด ใคร่ครวญเอา

จึงเห็นว่าทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนิจจัง

อีกนัยหนึ่งเป็นปัญญาระดับจินตนาการ

ระดับที่สองเพราะจิตรวมแล้ว ตั้งแต่ระดับขณิกสมาธิขึ้นไป

เห็นแจ้งขณะที่ผัสสะ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

ทนอยู่ไม่ได้ อย่างนี้เป็นอนิจจสัญญาแท้
เป็น ปัญญาระดับภavana

อย่างไรก็ตาม ปัญญาทั้งสองระดับอาจจุดชนวนมรรคผลได้
ถ้าหากบำเพ็ญบารมีมาเพียงพอ

ส่วนอนัตตสัญญาก็แบ่งออกเป็นหลายชั้น
เช่น ใคร่ครวญเอาว่าตัวตนนั้น
ก็เหมือนแก่นกล้วย พยายามปอกทีละชั้นจนไม่เหลืออะไรเลย
หาแก่นไม่เจอ ก็นับว่าได้อนัตตสัญญา
หรือ ในระดับภavana เมื่อสักแต่เห็นผัสสะกระทบจิตทั้งหลาย
ล้วนมีแต่ดับไป ดับไป ดับไป
เห็นจิงหะที่ดับไปเป็นสัญลักษณ์ของอนัตตา
ก็เกิดอนัตตสัญญาได้
หรือพิจารณาเห็นออกมาจากภายใน
ว่ากายนี้สักแต่เป็นธาตุแข็ง ธาตุร้อน
ก็เกิดอนัตตสัญญาได้อีก
มีสารพัดทางที่จะเกิดอนัตตสัญญา ครับ

สรุปคืออนิจจสัญญาและอนัตตสัญญา
เป็นสิ่งที่ล้างสัญญาวิปลาสได้

ทำให้จิตเห็นสภาวะธรรมตามจริง

หมดจากอุปาทาน ยึดถือทั้งหลายทั้งปวงเป็นตัวตน

จุดชนวนมรรคผลนิพพาน ดับทุกข์ได้สนิทถาวร

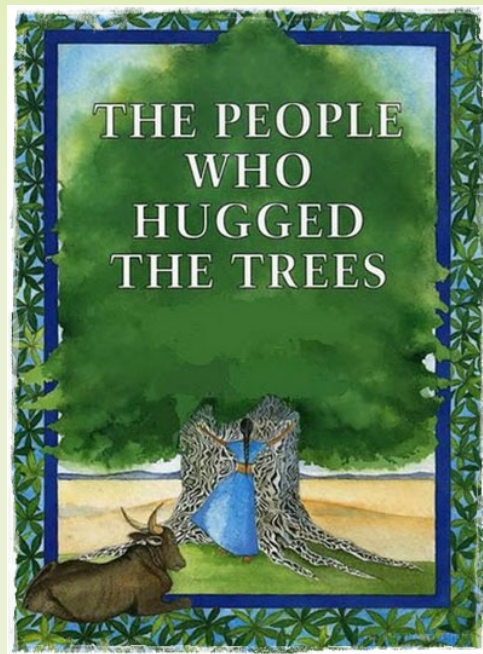
ถ้าหมั่นเจริญให้มาก ให้เป็นปกติครับ

<http://www.lamdham.net/cgi-bin/kratoo.pl/000190.htm>

สารบัญ ↩

คนกอดต้นไม้ โดย วิลาศินี

เนื้อหาของยารักขาใจในวันนี้ เป็นนิทานปรัมปราของประเทศอินเดียค่ะ
นิทานเรื่องนี้ถูกเล่าสืบทอดกันมาในหลากหลายเวอร์ชัน ส่วนหนึ่งของนิทาน
ได้กลายเป็น motto หรือคำขวัญสำหรับการเคลื่อนไหวเพื่ออนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
นั่นคือคำว่า Chipko ที่เป็นภาษาฮินดูและแปลว่า “กอดต้นไม้”
ถูกนำมาใช้อย่าง เข้มแข็งตั้งแต่ปี ค.ศ. 1970* เป็นต้นมา
มาดูกันว่าต้นตอของคำนี้ ในนิทานว่าไว้อย่างไรค่ะ



กาลครั้งหนึ่งนานมาแล้ว ในเมือง Bishnoi ประเทศอินเดีย
ผู้คนอาศัยอยู่ในป่าและอยู่ร่วมกับต้นไม้และสัตว์ป่าอย่างพึ่งพาอาศัย
ผู้ใหญ่สอนให้เด็ก ๆ รู้ว่า ป่าจะช่วยรักษาดิน น้ำ และอากาศอันบริสุทธิ์
“อมริตาเทวี” เป็นเด็กหญิงคนหนึ่งที่รักต้นไม้มากกว่าใคร ๆ
ทุกๆเช้า เธอจะเดินเข้าไปในป่าเพื่อร้องเพลง และพักผ่อนใต้ต้นไม้ใหญ่
ที่เป็นต้นประจำและหมายมั่นปั้นมือไว้ว่าจะเป็น “เพื่อนสนิท” ของเธอไปจน
ตลอดชีวิต

เช้าวันที่สดใส อมริตาเทวีและเพื่อนๆห้อมล้อมคุณแม่ของเธออยู่ในป่า
แม่ร้องเพลงเป็นทำนองขึ้นว่า “ป่านี้มีไว้เพื่ออะไร”
เด็กๆร้องเป็นทำนองขานรับ “ป่านี้ใช้รั รักษาดิน น้ำ และอากาศบริสุทธิ์”
เด็กคนหนึ่งยกมือขึ้นถามว่า “ถ้าพายุมาจะทำอย่างไร”
อมริตาเทวีรีบตอบว่า “กอดต้นไม้ไว้ เราจะช่วยป้องกันเธอจากพายุ”
พวกเขาร้องเพลงอย่างสนุกสนาน โดยไม่รู้เลยว่าเวลาเดียวกันนั้น
พระเจ้าอภัยสิงห์ผู้เป็นราชาได้ส่งไพร่พลเข้ามาในป่า
เพื่อตัดต้นไม้ไปสร้างพระราชวังใหม่

“พวกเธอจงถอยออกไป เรามาประกอบกิจการของพระราชา!!!”
ผู้เฒ่าคนตัดไม้ตะโกนก้อง เด็กๆตกใจแต่ไม่ยอมถอยหนี
“อย่าตัดต้นไม้ของหนูนะ!”

อมริตาเทวีออกไปยืนขวาง คนตัดต้นไม้ส่ายหน้ารำคาญใจ
“ถ้าลุงจะฟันต้นไม้ ลุงก็ฟันหนูเสียก่อน”

ไม่พูดเปล่า อมริตาเข้าไปยืนโอบกอดต้นไม้เอาไว้
เด็กผู้หญิงคนอื่นๆพากันเดินไปหาต้นไม้ที่เหลือ
และโอบกอดต้นไม้เอาไว้เช่นกัน

คนตัดต้นไม้ไม่เคยเห็นปรากฏการณ์เช่นนี้ จึงล่าถอยไปทูลพระราช
ว่าไม่อาจตัดต้นไม้ได้เพราะถูกขัดขวางจากเด็กผู้หญิงกลุ่มหนึ่ง

“แค่เด็กผู้หญิงตัวเล็กๆ พวกเจ้ากลัวอะไร?”

พระราชากลามอย่างขุ่นข้องพระทัย ว่าแล้วก็ดำรัสให้ดำเนินการตัดไม้ต่อ

และเสด็จไปยังป่าแห่งนั้นด้วยพระองค์เอง เมื่อพระราชและไพร่พลไปถึง
เด็ก ๆ ก็พากันมียืนกอดต้นไม้เอาไว้ดังเดิม ท่ามกลางสถานการณ์ดังที่ครีดยนั้น
พายุได้พัดถล่มมาอย่างรวดเร็ว ไพร่พลทั้งที่เดินเท้าและอยู่บนม้า
ต่างถูกพายุได้พัดปลิวไปคนละทิศละทาง ขณะที่พวกเด็ก ๆ ที่กอดต้นไม้เอาไว้
ได้ต้นไม้บังพายุและไม่ถูกพัดพาไปไหน มีบ้างที่เอนล้มระเคว้ง
แต่ก็ไม่เกิดอันตรายใดๆ ทั้งต้นไม้และเด็ก ๆ

พระราชาทรงประทับในที่ปลอดภัยและเสด็จออกมาดูเหตุการณ์หลังพายุสงบ
ราชรถถูกพายุทำลายยับ ผู้คนและม้ากระเด็นกระดอนไปคนละทิศทาง
ตรงกันข้ามกับต้นไม้ในป่าที่ยังคงยืนต้นและรักษาชีวิตของพวกเขาเอาไว้

ทรงเข้าพระทัยด้วยพระองค์ถึงความสำคัญของต้นไม้ในป่า
ทรงประจักษ์ในความกล้าหาญของวีรสตรีตัวน้อยที่ยังคงยืนหยัดกอดต้นไม้ของตน
และทรงทอดพระเนตรเห็นสายสัมพันธ์อันดีงามของป่าและผู้คน ที่ปรากฏอยู่ตรงหน้า

แทบไม่ต้องบอกว่านิทานเรื่องนี้จบอย่างไร
พระราชาทรงให้สัญญากับชาวบ้านว่าจะไม่มารุกล้ำพื้นที่ในป่าแห่งนี้อีก
อมริตาเทวีก็กลับมาร้องเพลงกับเพื่อนๆ อย่างมีความสุขตราบนานเท่านาน

หมายเหตุที่ ๑

*ในปี ๑๙๗๐ ที่กล่าวไว้ตอนต้นเรื่องเป็นการประท้วงที่เกิดขึ้นในอินเดียตอนเหนือ
รัฐบาลประกาศนโยบายตัดต้นไม้ที่ขึ้นมาขัดขวางพื้นที่ประกอบกิจการต่างๆ
ที่จะมารองรับการท่องเที่ยวและผู้จาริกแสวงบุญจากแดนไกล
มีบริษัทสัมปทานป่าไม้เข้ามาขบไล่ผู้ขายในหมู่บ้านออกไปหญิงชาวบ้านคนหนึ่ง
ชื่อกอราเทวี (Gaura Devi) ได้รวบรวมเพื่อนๆ มาช่วยกันขัดขวางโดยใช้ Chipko
คือเอาตัวเข้าไปกอดต้นไม้ไว้ มีผลให้รัฐบาลต้องกลับไปทบทวนนโยบาย
และพักการสัมปทานป่าบริเวณนั้นออกไป ขบวนการ Chipko ขยายตัวไปทั่วอินเดีย
เพื่อคัดค้านการทำลายป่าตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมา

หมายเหตุที่ ๒

**บางครั้งนิทานกลายเป็นเรื่องจริงก็มีอยู่บ้าง

ไม้ใหญ่ไผ่จะอยู่ยั่งยืนงั้นใด

คนเคยพักพิงอยู่ได้ร่มเงาไม้ เมื่อเห็นใครจะมาโค่นไม้ให้ล้ม

แม้ไม้แกร่งดังพญาช้างสาร แต่หากหลายแรงช่วยกันคนละไม้คนละมือ

ก็อาจยื้อเวลาให้ต้นไม้ใหญ่ยั่งยืนหยัดเป็นที่พักพิงอาศัย

ของผู้คนและสัตว์น้อยใหญ่ไปได้อีกสักระยะเวลาหนึ่ง

แม้จะขยับเป็นสเกลของสังสารวัฏ

เวลาประคองไม้นี้อาจจะแค่น้อยนิด

แต่รำลึกที่จะสืบสานความร่มเย็นไปในวันข้างหน้า

ย่อมฝากความชื่นฉ่ำไว้ในผืนดินไม่น้อยแน่ค่ะ :)



สารบัญ ←

เรื่องบอล เรื่องโลก เรื่องกลมๆ

โดย aston27



(ขอขอบคุณคุณ SevenDaffodils ที่เอื้อเฟื้อภาพประกอบครับ)

ฟุตบอลโลกปีนี้ คุณผู้อ่านเชียร์ทีมไหนกันครับ

ผมเดาเองว่าคนไทยราวๆ ครึ่งหนึ่งที่ดูฟุตบอลจะเชียร์อังกฤษ
แต่สาวๆ หลายท่านที่ผมรู้จักมักแอบเชียร์อิตาลี หรือสเปน
ไม่ใช่เพราะความเก่งหรอกนะ แต่เพราะความหล่อของนักบอล - -"

อังกฤษปีนี้ดูดีสำหรับฟอร์มสวยหรูในรอบคัดเลือก ไม่แพ้ใครเลย
แต่ครั้นมาถึงรอบสุดท้ายที่แอฟริกาจริงๆ กลับลืมเอาฟอร์มเก่งใส่กระเป๋ามาด้วย
เลยโดนคู่แข่งรับตลอดกาลอย่างเยอรมันยิงซะพรวน กลับบ้านคอตกไปเลย

คนอังกฤษเขาแข่งกับเรื่องบอลตรอบสองมากนะครับ
เพื่อนชาวอังกฤษที่ทำงานติดต่อกันประจำคนหนึ่ง ถึงกับเขียนขึ้นต้นอีเมลในวันต่อมาว่า
“Now that the World cup was officially over...”

ถ้ามองอย่างยุติธรรม อังกฤษก็มีผลงานไม่แพ้เมื่อเทียบกับอดีตแชมป์โลกอย่างอิตาลี
หรือรองแชมป์เมื่อคราวก่อนอย่างฝรั่งเศส ที่คราวนี้ตรอบแรกก่อนอังกฤษเสียอีก

และในขณะที่นักเตะอังกฤษกลับบ้านท่ามกลางเสียงก่นด่า สาปแช่งของแฟนๆ
นักเตะญี่ปุ่น เกาหลีใต้ ที่ตรอบพร้อมๆ กับอังกฤษ กลับได้กลับบ้านอย่างฮิโร่

ถามว่า อะไรทำให้โลกนี้มันแตกต่างกันขนาดนั้น?

ตอบว่า ความคาดหวังและยึดมั่นถือมั่นของคนอังกฤษเองแหละครับ

คนอังกฤษยึดติดกับข้อมูลว่า พวกเขาคือต้นตำรับ ผู้สร้างเกมฟุตบอลขึ้นมาให้โลก
และเคยเป็นอดีตแชมป์โลก มีลีกฟุตบอลที่มีคนตามดูมากที่สุดในโลก ฯลฯ

สำหรับหลายคน ฟุตบอลเป็นเรื่องไร้สาระ

แต่ถ้ามองให้เป็นสาระ ฟุตบอลก็บอกอะไรเราเยอะนะครับ

เช่นถ้ามองว่าฟุตบอลเหมือนชีวิตคน ก็มองได้ทั้งในมุมที่ว่ามันมีความไม่แน่นอน
บางทีมก่อนลงสนามเป็นต่อเยอะ ถึงเวลาก็เล่นไม่ออก แพ้ทีมที่ดูอ่อนกว่าเสีย
อย่างนั้น

หรือชัยชนะหรือความพ่ายแพ้ในสนามก็มีค่าเสมอกัน

ถ้ามองมุมที่ว่ามันเป็นของชั่วคราว

ต่อให้เป็นแชมป์เที่ยวนี้ ก็ไม่ได้การันตีว่าจะเป็นแชมป์ไปตลอด

ชนะวันนี้หน้าก็ไม่น่าหรร

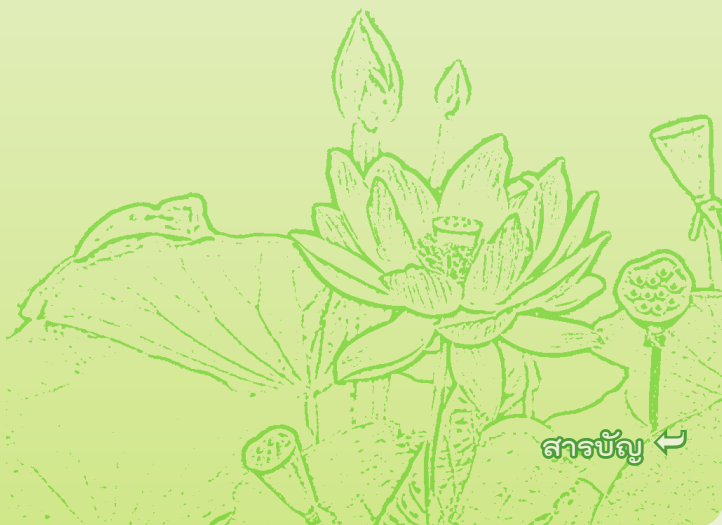
หรือกระทั่งเคยแพ้มา ก็ไม่ได้แปลว่าจะกลับมาชนะไม่ได้ อย่างเยอรมันทีมนี้
ก็เพิ่งจะเคยแพ้อังกฤษที่บ้านมา ๕-๑ เมื่อสี่ปีสองปีมานี้เอง

ที่น่าสนใจอีกอย่างคือ ไม่ใช่แค่เฉพาะคนอังกฤษที่จะเป็นจะตายที่บอลแพ
แต่คนไทยจำนวนมากก็โกรธแค้นฟอร์มห่วยๆ ของอังกฤษนัดแพเยอรมัน
ราวกับเป็นทีมบ้านเกิดของตัวเอง

คนเราสามารถยึดมั่นถือได้กระทั่งของที่เราไม่ได้เกี่ยวข้องอะไร
แล้วนับประสาอะไรกับของที่เราเกี่ยวข้องด้วยอย่างกายใจตัวเอง
คนเราถึงพันทุกซัดียากก็ด้วยเหตุนี้

เรื่องทั้งหลายในโลก ไม่ว่าจะหนักเบาขนาดไหน
มันจะหนักก็แต่เฉพาะผู้ยึดผู้ถือมันไว้เท่านั้นครับ

สุขสันต์วันที่โลกหายใจเป็นฟุตบอลครับ



แผนสอง (inochi no poka-yoke)

โดย malimali

ตอนที่ ๖ ช่วงที่ ๑

แผนปฏิบัติ ขั้นที่ ๑ - ผึกให้“เห็นเรา”



ไฮโย!!!

เราเจอเป้าหมายตัวเอ้ของแผนนี้แล้ว!!!

นั่นคือ การมีเรา นี่เอง!

เป้าหมายที่ตรงจุด สำคัญขนาดไหน?

ก็สำคัญที่ถ้ากำหนดเป้าหมายพลาดไปแม้แต่หน่อย

มันก็คือ ยิ่งไม่ถูก

ไม่มีคำว่ายิ่งถูกมากหรือถูกน้อย มีแต่ยิ่งถูกหรือไม่ถูกเท่านั้น

การเจอเป้าหมายของแผนที่ถูกต้อง
จึงเป็นสิ่งที่น่าไฮโยเป็นอย่างนัก!



แต่...พอเจอเป้าหมายแล้ว
ก็ไม่ใช่ว่าจบข่าวแต่เพียงเท่านั้น
แผนสอง ยังต้องมีรายละเอียดต่อไป

สมมติว่า ถ้าเราอยากให้ปัญหาๆหนึ่งหมดไป
สิ่งแรกที่เราต้องทำคือ ค้นหาต้นเหตุของปัญหา
จากนั้น เราต้องแก้ปัญหาด้วย
ไม่ใช่เจอแล้วจบข่าวสักหน่อย

เช่นเดียวกัน

มันไม่ใช่ว่า พอเรารู้ว่า “การมีเรา” คือต้นเหตุ

แล้วก็จบข่าว มีชีวิตอย่างมีความสุขตลอดไป
ไม่ใช่แล้ว!

เราอยู่กับ “การมีเรา” มาตั้งแต่ไหนแต่ไร
การที่เห็นปู่ “การมีเรา” จะสงบเสงี่ยมเจียมตัวบ๊ี้บ
จึงไม่ใช่เรื่องที่จะเป็นไปได้ง่ายๆ

นอกจากจะไม่ได้เป็นไปอย่างง่ายๆแล้ว
ในครั้งแรกๆที่เราได้ยินว่า
“การมีเรา” มันคือต้นเหตุที่ ส.ค.ส.(ส่งความสุข) ให้เรา
และคือต้นเหตุที่ ส.ค.ท.(ส่งความทุกข์) ให้เรานะ

ลองถามใจจริงๆของตัวเองดูก่อนว่า
เชื่อหรือเปล่า?

อะ...ลองถามดู...

โอเคนะ...มาว่ากันต่อ...

ตั้งแต่อ่านมาตั้งแต่แรกจนถึงตอนนี้
ถึงจะมีเหตุผลที่เราเห็นตามว่า “การมีเรา” ทำให้เรามีความทุกข์
แต่จากประสบการณ์ของเราๆ
ที่เคยมีความสุขกับการที่มีคนเข้าใจ มีคนรัก มีทรัพย์สิน
ได้กินอาหารอร่อยๆ มีบ้านหลังงาม มีลูกที่น่ารัก
มีงานที่ดี มีผลงานที่ภูมิใจ มีชื่อเสียงในสังคมของตัวเอง
มันก็ทำให้เราเห็นว่า “การมีเรา” ในสถานการณ์ดีๆแบบนี้
มันก็ออกจะสุข สุก สุข

จริงหรือ ที่เราต้องเข้าไปจัดการแก้ไข “การมีเรา”
ในเมื่อการมีเรา มันก็ให้สุขกับเรา

มันเป็นเรื่องจริงหรือ ที่เมื่อกำจัดมันทิ้ง เราจะหายจากทุกข์
แล้วสุขที่เราเคยมีล่ะ? มันยังอยู่ไหม?

ก็ขอตอบว่า

เปล่า... ไม่ได้บอกให้เอา “การมีเรา” ไปทิ้งซะหน่อย
การจัดการกับ “การมีเรา” ไม่ใช่การเอาไปทิ้งเฉยๆ
แต่เป็นการจัดการกับ “การมีเรา”
เพื่อไม่ให้มันมาทำให้เราทุกข์ซ้ำแล้วซ้ำอีกต่างหาก

เหมือนยุ่งนะ ยังไงก็มืออยู่บนโลก แต่จะทำไมไม่ให้มันมากัดเราบ่อยไปนัก

และการที่เราจะจัดการได้ เราก็ต้องมีแผนการจัดการ ใช่มั้ย?

ถึงแม้แผนสองจะไม่ใช่วิธีการรบ

แต่ก็ไม่ต่างอะไรกันในเรื่องที่ว่า

ถ้ากำหนดแต่เป้าหมายในการรบ แต่ไม่วางแผนใดๆ

กะมยวัดท่าเดียว

ก็มีหวัง...

มีกองร้อย ก็ตายทั้งกองร้อย

มีกองพัน ก็ตายทั้งกองพัน

ชีวิตมิให้เดิมพันเท่าไร ก็อาจจะเสียหมด



แผนสอง ❀

จุดประสงค์
เพื่อให้สามารถอยู่ร่วมกับความทุกข์ที่เกิดขึ้น
หรือชีวิตบทลงได้

สิ่งที่ต้องจัดการ
* गरमि रेा *

แผนปฏิบัติ
๑. ฝึกสังเกตให้เห็น 'เร'

แผนปฏิบัติขั้นตอนแรก:

ฝึกให้เห็น “เรา”

การที่จะตระหนักในการมี “เรา” ได้

ขั้นตอนแรกก็ต้องฝึกให้เห็นเป้าหมายก่อน

ต้องแน่ใจว่าเจอเป้าหมายแล้ว และเป้าหมายอยู่ที่ไหน ใ้หรือเปล่า?

ได้ยินเสียงประท้วงว่า

อ้าวว ก็เพิ่งบอกมาว่า รู้เป้าหมายชัดแล้ว

แล้วยังต้องมานั่งตระหนักเห็นอะไรกันอีก?

จะทุบดินกันไปถึงหนายยย?

ก็ขอตอบว่า

อ้าว... ก็ที่ชด้นนั้นะ มันในแผนไง

พอลงสนามจริงแล้ว ก็ต้องมาดูกันอีกทีใช่ไหมว่าเห็นหรือยัง

เหมือนเรารู้ว่าเราจะไปล่ากวาง

แต่พอเข้าป่าไป ยังไม่เห็นกวาง แล้วเราจะยิงอะไร จริงไหมจ๊ะ?

เราก็ต้องมาฝึกสังเกตเห็นกวางในป่าจริงกันอีกที โอเค?

อืม...

มันก็เหมือนจะมีเหตุผลสินะ

อย่างนั้น...แปลว่า

ความมี “เรา” นี่ มันไม่ได้อยู่ให้ยั้งตลอดเวลาหรอกหรือ?

ปึง...ป่อง...

แมนแล้ว!

ความมี “เรา” มันไม่ได้มีอยู่ตลอดเวลา!

ก็เหมือนกับความรู้สึกนึกคิดทั่วไปแหละ

ที่เดี๋ยวก็รู้สึกอย่างนี้ อีกสักพักก็รู้สึกอย่างนั้น คิดอย่างนั้น

เราจะจัดการกับมันได้ ยิ่งมันได้ เตะมันได้ เมื่อตอนที่มันเกิดขึ้น
ซึ่งการที่จะจัดการได้

ขั้นตอนแรก ก็คือ ต้องเห็นมันก่อน รู้ว่าอยู่ที่ไหน นั่นเอง!

อย่าเพิ่งร้อง ว้ายยย งง นะจ๊ะ กำลังจะอธิบายต่อ มาฝึกสังเกตเห็น “เรา”
กันเถอะ

การเห็น “เรา” จะว่ายากก็ยาก จะว่าง่ายก็ง่าย
(แหม ชักชวนให้มาฝึก แล้วยังจะลืลา)

เอาตรงยากก่อน

มันยากตรงที่ ตลอดมา เราไม่ค่อยคิดจะใส่ใจมองมัน

เพราะมันแต่ฟังคำบัญชาของมันอยู่

สั่งให้ไปหานั่นนี่มาใส่ “ตัวเรา”

สั่งให้กำจัดโน้นนี้ออกจาก “ตัวเรา”

เราจะเคยชินกับการไปสนใจกับการทำตามคำสั่งมากกว่าสิ่งที่สั่ง
ได้คำสั่งที่ก็ปรี๊ดดด... วิ่งไปทำแล้ว

แม้แต่คนที่ว่า “รักตัวเอง” หรือ “เห็นแก่ตัว” ก็ไม่พ้นเข้าข่ายเดียวกัน
มีหน้าซำยังอาการหนักด้วย

ยิ่งเห็นแก่ตัว ก็ยิ่งจะมีภารกิจที่จะต้องทำสนองบัญชาของ “ตัวเรา” มากขึ้น

ยิ่งรักตัวเอง ก็ยิ่งวิ่งรอกทำตามคำสั่งที่ได้รับจาก “ตัวเรา” มากขึ้น

ไม่ทันได้ฉุกคิดตรวจสอบใน “เรา”

ไม่ต่างอะไรกับคนอื่น ๆ

อีกมุมหนึ่ง ที่การเห็น “เรา” เป็นเรื่องง่าย

มันเป็นเรื่องง่ายก็เพราะว่า

“เรา” ปรากฏขึ้นถี่เหลือเกิน บ่อยเหลือเกิน

มันมาควบคู่กับสารพัดสิ่งในทุกด้านของชีวิต

เหมือนเห็นขนมเค้ก คัสตาร์ด สังขยา ฝอยทอง ไข่ดาว ลูกไก่
ก็รู้ว่ามี ไข่ เป็นวัตถุดิบตั้งต้น

ความเป็น “เรา” ซึ่งแม้ว่าตัวมันเป็นนามธรรม
แต่ก็สามารถสังเกตเห็นได้ทั้งจากทางที่มองเห็นจับต้องได้
และทางที่มองไม่เห็นด้วยตา จับต้องไม่ได้นอกจากทางใจ



การฝึกสังเกตเห็น “เรา”
มีให้เลือกทำตามความถนัด ๔ ทาง ได้แก่

แบบที่มองเห็น จับต้องได้

๑ ทางร่างกาย

แบบที่มองไม่เห็นด้วยตา จับต้องไม่ได้นอกจากทางใจ

๑ ทางความรู้สึก

๒ ทางลักษณะของใจ

๓ ทางพื้นเพดั้งเดิมของใจ

คราวหน้าเราจะมาดูในรายละเอียดแต่ละทางกันนะ

อ่านย้อนหลังได้ที่นี้

ตอนที่ ๑ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=227%3A2010-04-28-17-26-19&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๒ - ๓ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=234%3A2010-05-12-17-59-52&catid=38%3Amiscel&Itemid=27

ตอนที่ ๔ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=237:2010-05-25-15-31-10&catid=38:miscel&Itemid=72

ตอนที่ ๕ http://www.dharmamag.com/index.php?option=com_content&view=article&id=255:2010-06-23-17-27-57&catid=38:miscel&Itemid=72



สารบัญ ←

ร่วมส่งบทความ

นิตยสารเล่มนี้จะเป็นนิตยสารคุณภาพได้ ก็ด้วยเนื้อหาดี ๆ ภายในฉบับที่จัดสรรลงอย่างต่อเนื่องนะคะ

หากคุณผู้อ่านท่านใด มีความสามารถในการเขียน มีศรัทธา และความเข้าใจในคำสอนของพุทธศาสนา ไม่ว่าจะในระดับเบื้องต้น เบื้องกลาง หรือเบื้องปลาย และมีใจรักที่อยากจะสื่อสารถ่ายทอดสิ่งนั้นให้กับผู้อื่นได้ทราบ และได้ประโยชน์จากสิ่งเหล่านั้น เช่นเดียวกับที่เราอาจเคยได้รับจากผู้อื่นมาแล้ว ก็ขอเชิญทุกท่านส่งบทความมาร่วมเป็นส่วนหนึ่งของ ธรรมะใกล้ตัว ด้วยกันนะคะ

คุณอาจไม่จำเป็นต้องเป็นนักเขียนฝีมือเลิศ แต่หากมีใจที่คิดอยากจะถ่ายทอด มีสิ่งที่คิดว่าอยากแบ่งปันความรู้ความเข้าใจนั้นให้กับคนอื่น ๆ ก็ลองเขียนส่งเข้ามาได้เลยค่ะ

๑. คอลัมน์ที่เปิดรับบทความ

คอลัมน์: ธรรมะจากคนสู้กิเลส

เนื้อหา: เปิดโอกาสให้คุณ ๆ ได้เล่าประสบการณ์จริงของตนเอง ว่าผ่านอะไรมาบ้าง มีอะไรเป็นข้อคิดที่เป็นประโยชน์บ้าง อะไรทำให้คนธรรมดาคนหนึ่ง กลายเป็นคนดีขึ้นมา และทำให้คนมีกิเลสเยอะกลายเป็นคนกิเลสบางลงได้ มีแต่คนที่เปลี่ยนแปลงตัวเองแล้วเท่านั้น จึงจะเขียน ธรรมะใกล้ตัว ได้สำเร็จ

คอลัมน์: นิยาย/เรื่องสั้นอิงธรรมะ

เนื้อหา: เปิดโอกาสกว้างสำหรับคนที่ชอบคิดชอบเขียน โดยเฉพาะอดีตนักฝัน ที่เพิ่งผันตัวมาอยู่ในโลกธรรมะ เพื่อสร้างสรรค์เรื่องราวให้คนได้ข้อคิดข้อธรรม ผ่านความสนุกของรูปแบบนิยายหรือเรื่องสั้นได้อย่างเพลิดเพลิน

คอลัมน์: คำคมชวนคิด

เนื้อหา: รวบรวมข้อคิด หรือคำคมของบุคคลต่าง ๆ ที่เคยได้ยินมาแล้วสะดุดใจ มาบอกต่อ ยิ่งถ้าใครสามารถสร้างสรรค์วรรคทองได้เองยิ่งดี เพราะจะ

ได้ฝึกริเริ่มวลีสะดุดใจ ซึ่งเป็นแม่บทของกรรมที่ทำให้มีความคิดสร้างสรรค์ได้อย่างสุดยอด เนื่องจากแง่คิดดี ๆ จะช่วยให้คนอ่านคิดดี หรือได้คิดเพื่อเปลี่ยนแปลงชีวิต วิชาที่ย้อนกลับมาสนองตอบแทนคุณ ก็คือการพูดโอเคเดียวเหมือนน้ำพุไม่รู้จักรู้สิ้น กับทั้งเป็นที่ยอมรับในวงกว้างด้วย

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น หรือแปลมาจากภาษาอังกฤษ กรุณาระบุแหล่งที่มา หรือชื่อของบุคคลผู้เป็นเจ้าของคำคมด้วยนะคะ

คอลัมน์: สัพเพเหระธรรม

เนื้อหา: เรื่องราว เรื่องเล่า อาจมาจากฉากหนึ่งในชีวิตของคุณ ที่มีเกร็ดข้อคิดทางธรรม หรือข้อคิดดี ๆ อันเป็นประโยชน์ อาจเป็นเรื่องเล่าสั้น ๆ ในรูปแบบที่เสมือนอ่านเล่น ๆ แต่อ่านจบแล้ว ผู้อ่านได้เกร็ดธรรมหรือข้อคิดดี ๆ ติดกลับไปด้วย

คอลัมน์: กวีธรรมะ

เนื้อหา: พื้นที่ที่เปิดกว้างสำหรับกวีธรรมะทั้งหลาย โดยไม่จำกัดรูปแบบและความยาวของบทกวี หรือหากจะคัดเอาบทกวีที่น่าประทับใจ ให้แง่คิดอะไรในเชิงบวก ก็สามารถนำมาลงได้เช่นกัน แต่ถ้าให้ติดกลั่นกรองออกมาด้วยตนเองได้ ก็ยิ่งดีค่ะ

กติกา: หากเป็นการคัดมาจากที่อื่น ต้องระบุที่มาที่ไปอย่างชัดเจนด้วยนะคะ

คอลัมน์: เทียววัด

เนื้อหา: รับหมดไม่ว่าจะเป็นวัดสวยหรือสถานที่ปฏิบัติธรรม ข้อมูลข่าวสารจากทั่วประเทศนั้น ไม่มีวันที่ใครคนเดียวจะรู้ได้หมด ถ้าช่วยเป็นหูเป็นตาให้แกกัน ก็คงจะมีประโยชน์อย่างมากศาล

กติกา: นอกจากข้อมูลเกี่ยวกับสถานที่ บรรยายภาพ ปฏิปทา ฯลฯ ของวัดแล้ว ต้องขอรูปทิวทัศน์สวย ๆ มาประกอบบทความ อีกทั้งไม่พาดหมหรือแทรกธรรมะด้านการปฏิบัติที่ขัดแย้งกับแนวทางของนิตยสารนะคะ

คอลัมน์: ธรรมะปฏิบัติ

เนื้อหา: ร่วมบอกเล่าประสบการณ์จริง ประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติธรรม เพื่อเป็นทั้งธรรมทาน และ

เป็นทั้งกำลังใจ สำหรับผู้ที่กำลังร่วมเดินทางอยู่บน
เส้นอริยมรรคเส้นเดียวกันนี้

คอลัมน์: ของฝากจากหมอ

เนื้อหา: นำเสนอข่าวสารในวงการแพทย์ หรือ
สารน่ารู้อันเป็นประโยชน์เกี่ยวกับสุขภาพ ที่คน
ทั่วไปสนใจ หรือนำไปใช้ได้ เพื่อเป็นวิทยาทานให้กับ
ผู้อ่าน จากมุมมองต่าง ๆ ที่แพทย์แต่ละแขนงมีความรู้
ความเชี่ยวชาญต่าง ๆ กัน

กติกา:

- ▶ หากเป็นบทความที่แนะนำให้มีการทดลองกิน
ยา หรือแนะนำให้ผู้อ่านปฏิบัติตามด้วย ขอ
จำกัดเฉพาะผู้เขียน ที่เป็นผู้เรียนหรือทำงาน
ในสาขาวิชาชีพที่เกี่ยวข้องเท่านั้น เพื่อป้องกันการ
นำเสนอข้อมูลที่คลาดเคลื่อน และอาจส่งผล
ต่อผู้อ่านได้ค่ะ
- ▶ หากนำเสนอประเด็นที่ยังเป็นที่ถกเถียงอยู่ใน
วงการแพทย์ ขอให้มีการอ้างอิงด้วย เช่น มา
จากงานวิจัยชิ้นไหน หรือหากเป็นเพียงความเห็น
ส่วนตัวของหมอ ก็กรุณาระบุให้ชัดเจนด้วยค่ะ



๒. อ่านสัณนิษฐาน ก่อนคิดเขียน

เนื่องจากในแต่ละสัปดาห์ มีงานเขียนส่งเข้ามาเป็น
จำนวนมากชิ้นขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้น เพื่อเป็นการช่วยลด
เวลา และลดภาระให้กับอาสาสมัคร ในการเข้ามา
ช่วยกันคัดเลือก และพิสูจน์อักษรของบทความ
ต้องขอรบกวนผู้ส่งบทความ เรียบเรียงงานเขียนตาม
แนวทางดังนี้ด้วยนะคะ

๒.๑ ตรวจทานก่อนถูกผิดให้เรียบร้อย

ก่อนส่งบทความ รบกวนผู้เขียนทุกท่านช่วยตรวจทาน
ให้แน่ใจก่อนนะคะว่า ไม่มีจุดไหนพิมพ์ตกหล่น พิมพ์
เกิน พิมพ์ผิดพลาด หรือเขียนตัวสะกดไม่ถูกต้อง ผ่าน
สายตาของผู้เขียนแล้ว

หากไม่แน่ใจตัวสะกดของคำไหน สามารถตรวจสอบ
ได้จากที่นี่เลยคะ

เว็บเครือข่ายพจนานุกรม ราชบัณฑิตยสถาน

<http://rirs3.royin.go.th/ridictionary/lookup.html>

๒.๒ จัดรูปแบบตามหลักงานเขียนภาษาไทย
เพื่อให้ทุกบทความมีลักษณะของการจัดพิมพ์ที่
สอดคล้องกัน ขอให้การจัดรูปแบบในลักษณะดังนี้
นะคะ

- ▶ **เครื่องหมายคำถาม (?) และเครื่องหมาย
ตกใจ (!)**
เขียนติดตัวหนังสือด้านหน้า และวรรคด้านหลัง
เช่น “อ้าว! เธอไม่ได้ไปกับเขาหรือหรือ? ฉันท
นึกว่าเธอไปด้วยเสียอีก”
- ▶ **การตัดคำเมื่อขึ้นบรรทัดใหม่**
สำหรับคนที่นิยมเขียนแบบเคาะ [Enter] เพื่อ
ตัดขึ้นบรรทัดใหม่ แทนการรบกวนคำอัตโนมัติของ
โปรแกรมคอมพิวเตอร์ ยากให้ช่วยดูการตัด
คำด้วยนะค่ะว่าตัดได้อย่างเหมาะสม คืออ่าน
ได้สโลน ไม่สะดุด ไม่แยกคำ หรือไม่ขึ้นบรรทัด
ใหม่ผ่ากลางวลีที่ควรอ่านต่อเนื่องกัน โดยไม่
จำเป็น เช่น

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่าผลกรรม
ข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น”

“ฉันไม่อยากจะเธอทำแบบนั้น ก็เลยบอกเธอไปว่า
ผลกรรมข้ออาเมนนั้นหนักไม่ใช่เล่น” (อ่านง่ายกว่าค่ะ)
หรือดูหลักเกณฑ์อื่น ๆ ได้จากที่นี่เพิ่มเติมด้วยก็ได้ค่ะ

ราชบัณฑิตยสถาน > หลักเกณฑ์ต่าง ๆ

<http://www.royin.go.th/th/profile/index.php>

๒.๓ ความถูกต้องของฉันทลักษณ์สำหรับชิ้น งานร้อยกรอง

สำหรับท่านที่แต่งร้อยกรองเข้ามาร่วมในคอลัมน์
กวีกรรม ขอให้ตรวจทานให้แน่ใจสักนิดนะค่ะว่า
บทกลอนนั้น ถูกต้องตามฉันทลักษณ์แล้วหรือยัง จะ
ได้ช่วยกันใส่ใจและเผยแพร่แด่ในสิ่งที่ถูกต้องให้ผู้อื่น
กันค่ะ

คุณผู้อ่านสามารถตรวจสอบ หรือหาความรู้เพิ่มเติม
เกี่ยวกับฉันทลักษณ์ของกวีไทยได้จากที่นี่ด้วยนะคะ

ร้อยกรองของไทย

(โคลง ฉันท์ กาพย์ กลอน ร่าย)

<http://thaiarc.tu.ac.th/poetry/index.html>

๒.๔ ความยาวของบทความ และการจัดย่อหน้า
ปกติแล้วเราไม่จำกัดความยาวของชิ้นงานในทุกคอลัมน์ค่ะ แต่ก็อยากให้ผู้เขียนใช้ดุลยพินิจดูด้วยค่ะว่าความยาวประมาณใดน่าจะเหมาะสม โดยลองดูจากบทความที่ลงในเล่ม และลองเทียบเคียงความรู้สึกในฐานะผู้อ่านดูนะคะ

สำหรับเรื่องสั้น หรือนวนิยาย ที่อาจมีความยาวมากกว่าบทความอื่น ๆ และมีการเปลี่ยนฉากอยู่บ้าง อย่าลืมเบรกสายตาผู้อ่าน โดยการขึ้นย่อหน้าใหม่เมื่อถึงจุดหนึ่ง ๆ ของเรื่องที่เหมาะสมด้วยนะคะ เพราะการเขียนเป็นพริด เห็นแต่ตัวหนังสือติด ๆ กันลงมายาว ๆ จะลดทอนความน่าอ่านของบทความไปอย่างน่าเสียดายค่ะ

หากบทความใด อ่านยาก ๆ หรือมีจุดบกพร่องที่ต้องแก้ไขเยอะมาก ๆ ทางทีมงานอาจจะต้องขออนุญาตเก็บไว้เป็นอันดับหลัง ๆ ก่อนนะคะ

๓. ส่งบทความได้ที่ไหน อย่างไร

๓.๑ กระดานส่งบทความ

เมื่อเขียน อ่านทาน และตรวจทาน บทความพร้อมส่งเรียบร้อยแล้ว งานเขียนทุกชิ้น สามารถโพสต์ส่งได้ที่กระดาน “ส่งบทความ” ได้เลยนะคะ ที่:

<http://dungtrin.com/forum/viewforum.php?f=2>

โดยหัวข้อกระทู้ ขอให้ใช้ฟอร์แมตลักษณะนี้นะคะ

(ชื่อคอลัมน์) ชื่อเรื่อง โดย ชื่อผู้แต่ง

เช่น

(สัพเพเหระธรรม) เทพธิดาโรงงาน โดย คนไกลวัด

(ธรรมะปฏิบัติ) เส้นทางปฏิบัติ 1 โดย sotima

(ของฝากจากหมอ) เครียดได้...แต่อย่านาน โดย หมออดิ

เพื่อช่วยให้ทีมงานสามารถจัดหมวดหมู่ของชิ้นงาน

ได้เร็วขึ้นค่ะ

๓.๒ แนบไฟล์ Word มาด้วยทุกครั้ง

หากแปะเนื้อความลงในกระทู้เลย ฟอร์แมตต่าง ๆ เช่น ตัวหนา ตัวบาง ตัวเอียง จะหายไปค่ะ เพื่อความสะดวก รบกวนทุกท่านแนบไฟล์ Word ที่พิมพ์ไว้มาด้วยนะคะ (ในหน้าโพสต์ จะมีปุ่ม Browse ให้เลือก Attach File ได้เลยนะคะ)

ใครมีรูปประกอบ ก็ Attach มาด้วยวิธีเดียวกันนี้นะคะ

และหากไฟล์มีขนาดใหญ่ ทำเป็น zip เสียก่อน ก็จะช่วยประหยัดพื้นที่ได้ไม่น้อยค่ะ

๔. ส่งแล้วจะได้อะไรไหม

ปกติแล้ว เวทีแห่งนี้เป็เวทีที่เปิดกว้าง หากบทความนั้น ให้อะไรสาระที่เป็นไปเพื่อเกื้อกูลกันในทางสว่าง และเป็นแนวทางที่ตรงตามแนวทางคำสอนของพระพุทธเจ้า หรือเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่านจากผู้จริงในด้านที่เชี่ยวชาญ ก็จะได้รับรางวัลแน่นอนค่ะ

ทั้งนี้ รวมถึงความยากง่ายในการอ่านพิจารณาบทความ การแก้ไขจุดบกพร่องต่าง ๆ ในงานพิสูจน์อักษร หากเป็นไปอย่างคล่องตัว ก็จะช่วยให้พิจารณาชิ้นงานได้ง่ายขึ้นด้วยค่ะ

แต่หากบทความใด ยังไม่ได้รับคัดเลือกให้ลง ก็อย่าเพิ่งหมดกำลังใจนะคะ วันหนึ่ง คุณอาจรู้อะไรดี ๆ และเขียนอะไรดี ๆ ในมุมที่ใครยังไม่เห็นเหมือนคุณอีกก็ได้ค่ะ :)

และถ้าอยากเริ่มต้นการเป็นนักเขียนธรรมะที่ดี ก็ลองติดตามอ่านคอลัมน์ เขียนให้คนเป็นเทวดา ที่คุณ ‘ดังตฤณ’ มาช่วยเขียนเป็นนักเขียนประจำให้ทุกสัปดาห์ดูนะคะ

ขอบคุณทุกท่านในจิตอันมีธรรมเป็นทานของทุกท่านค่ะ

ธรรมะใกล้ตัว
dharma at hand

มาร่วมเป็นอีกหนึ่งกำลัง ที่ช่วยสร้างภาพใหม่ให้กับพระพุทธศาสนา
ด้วยการร่วมส่งบทความ ข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ท้ายเล่ม หรือที่
<http://www.dharmamag.com/>